



Утверждаю:

Директор МБОУ ООШ

с. Перетино ПМО

Маркова Т.А

26 мая 2025 г.

Примерное 10-ти дневное меню 7-10 лет, 11 и старше в оздоровительном лагере с дневным пребыванием в

Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении Основная общеобразовательная школа с. Перетино

Партизанского муниципального округа

номер	Наименование блюда	Масса порций в (гр) 7-10 лет	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порций в (гр) 11 лет и старше	пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность в (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
1 день	Завтрак										
2.13	Суп молочный с рисовой крупой	270	16,34	11,78	49,34	464,5	280	18,98	13,14	57,16	562
338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47
10.2	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	215	70	3,06	9,44	18,28	309
11.4	Чай с сахаром	190	0,06	0,02	9,99	136	200	0,06	0,02	10,51	142
	Итого завтрак	500	18,85	19,35	73,95	815,5	550	22,1	22,6	85,95	1013
	Обед										
2.16	Суп картофельный	200	8,76	10,57	29,99	393,15	250	14,3	14,03	34,7	398,5
174	Тефтеля мясная с соусом (п/ф п/п)	110	27,4	32,64	91,14	216	110	19,29	16,89	103,14	216
317	Пюре из картофеля	150	6,02	3,45	35,45	297	180	7,22	4,14	42,54	342
1	хлеб	50	3.96	0,72	18,04	104,4	60	4,75	0,86	21,65	164,5
349	Компот из смеси сухофруктов	190	0,42	0,02	26,38	124,45	200	0,44	0,02	27,77	131
	Итого обед	700	46,56	47,4	201	1135,05	800	46	35,94	229,8	1252
	Полдник										
	Сырники со сгущённым молоком	100	5,75	5,45	40,85	249,5	150	15,7	26,66	48,05	305
	Молоко 3,2	200	5,8	6,4	9.4	103	200	5,8	6,4	9,4	103
	Итого	400	11,95	12,25	60,05	399,5	450	21,9	33,46	67,25	455
	Итого за день	1600	77,36	79	335	2350,05	1800	90	92	383	2720

номер	Наименование блюда	Масса порций в (гр) 7-10 лет	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порций в (гр) 11 лет и старше	пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность в (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
2 день	Завтрак										
43	Суп молочный с пшениной крупой	170	16,33	11,88	48,84	317,5	200	18,88	13,24	56,66	373,9
368	Груша свежая	100	0,5	0,3	10,3	94	100	0,5	0,3	10,3	94
3	Бутерброд с масло и сыром	40	2,45	7,55	14,62	136	50	3,06	9,44	18,28	170
11.4	Чай с сахаром	190	0,06	0,02	9,99	134	200	0,06	0,02	10,51	42,1
	Итого завтрак	400	18,84	19,45	73,45	493,5	450	22	22,7	85,45	586
	Обед										
	Нарезка из свежих помидор	60	1,05	4,95	7,78	63,28	100	1,31	6,19	9,96	79,1
96	Рассольник ленинградский	200	23,88	30,07	105,55	636,54	250	31,51	13,63	131,03	953,77
324	Пельмени с маслом (п/ф п/п)	200	17,14	11,59	47,94	486	200	17,21	34,59	47,94	402,33
1	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,72	18,04	104,4	50	3,96	0,72	18,04	104,4
233	кисель	190	0,08	0,07	21,69	87,78	200	0,08	0,07	22,83	92,4
	Итого обед	700	46,11	47,4	201	1308,92	800	54	55,2	229,8	1632
	Булочка сдобная	110	8,88	9,51	35,94	263,5	150	10,69	11,34	42,39	314,32
	Снежок	190	2,67	2,34	14,31	121	200	2,81	2,46	15,06	93,68
	Итого	400	12,05	12,15	60,55	478,5	450	14	14,1	67,75	502
	Итого за день	1500	77	79	335	2350	1700	90	92	383	2720

номер	Наименование блюда	Масса порций в (гр) 7-10 лет	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порций в (гр) 11 лет и старше	пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность в (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
3 день	Завтрак										
	Вареники творожным фаршем (п/ф п/п)	170	19,34	11,78	49,34	364,5	200	21,98	13,14	57,16	420,9
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47
10.2	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	149,52	50	3,06	9,44	18,28	170
11.4	Чай с сахаром	190	0,06	0,02	9,99	40	200	0,06	0,02	10,51	42,1
	Итого завтрак	400	21,85	19,35	73,95	554,02	450	25,1	22,6	85,95	633
	Обед										
102	Суп картофельный с перловой крупой	200	6,22	23,98	45,03	324	250	12,47	7,92	53,78	458
171,36 4	Котлета мясная запеченная (п/ф) с соусом	110	28,1	16,07	96,31	485	110	28,35	39,07	108,31	462
385	Рис отварной с маслом	150	4,5	6,61	15,24	258,63	180	4,99	7,33	18,29	332,62
1	Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	18,04	104,4	60	4,75	0,86	21,65	125,28
349	Компот из смеси сухофруктов	190	0,42	0,02	26,38	124,45	200	0,44	0,02	27,77	131
	Итого обед	700	23,95	27,65	201	1296,48	800	51	55,2	211,51	1462,87
	Блинчики с вареной сгущенкой	110	11,49	11,83	40,26	412,5	150	13,44	13,78	46,94	489
	Чай с сахаром	190	0,06	0,02	9,99	40	200	0,06	0,02	10,51	42,1
	Итого	400	11,95	12,25	60,05	499,5	450	13,9	14,2	67,25	578,1
	Итого за день	1440	77	79	335	2350	1700	90	92	383	2720

номер	Наименование блюда	Масса порций в (гр) 7-10 лет	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порций в (гр) 11 лет и старше	пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность в (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
4 день	Завтрак										
2.13	Суп молочный с гречневой крупой	170	15,64	11,88	36,34	315,5	200	18,28	13,24	44,16	371,9
368	Банан свежий	100	1,1	0,3	22,8	96	100	1,1	0,3	22,8	96
10.2	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	50	3,06	9,44	18,28	170
11.4	Чай с сахаром	190	0,06	0,02	9,99	40	200	0,06	0,02	10,51	42,1
	Итого завтрак	400	19,25	19,75	83,75	587,5	550	22,5	23	95,75	680
	Обед										
84	Борщ с фасолью и картофелем	200	9,55	9,34	33,82	531,32	250	12,2	13,07	40,56	656,62
174	Ежики мясные с соусом (п/ф п/п)	110	25,04	32,64	91,14	456,5	110	28,29	35,89	103,14	509
32	Макароны отварные	150	7,57	4,63	36,31	230	180	8,68	5,31	41,62	248,7
1	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,72	18,04	104,4	60	4,75	0,86	21,65	125,28
233	Кисель из концентрата п/ягодного	190	0,08	0,07	21,69	87,78	200	0,08	0,07	22,83	92,4
	Итого обед	700	46,2	47,4	201	1410	800	54,72	55,83	229,8	1632
	Вареники с картошкой	180	5,75	5,45	40,85	249,5	210	7,7	7,4	48,05	305
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	103	200	5,8	6,4	9,4	103
	итого	480	11,55	11,85	50,25	352,5	350	13,5	13,8	57,45	408
	Итого за день	1580	77	79	335	2350	1700	90	92	383	2720

номер	Наименование блюда	Масса порций в (гр) 7-10 лет	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порций в (гр) 11 лет и старше	пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность в (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
5 день	Завтрак										
43	Суп молочный с манной крупой	170	15,32	10,78	45,34	360,5	200	17,96	12,14	53,16	416,9
338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47
3	Бутерброд с маслом и сыром	40	2,45	7,55	14,62	136	50	3,06	9,44	18,28	170
11.4	Чай с сахаром	190	0,06	0,02	9,99	40	200	0,06	0,02	10,51	42,1
	Итого завтрак	400	18,23	18,75	79,75	583,5	550	21,48	22	91,75	676
	Обед										
71	Овощная нарезка из свежих огурцов	60	0,61	4,87	1,9	53,84	100	6,76	6,09	2,38	67,3
45	Суп картофельный с пшениной крупой	200	10,47	14,57	54,86	381,81	250	12,42	2,84	66,18	470,42
297	Рагу овощное	200	30,4	27,13	102,77	749,5	300	33,65	29,38	114,77	842
1	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,72	18,04	104,4	60	4,75	0,86	21,65	125,28
349	Компот из смеси сухофруктов	190	0,42	0,02	26,38	124,45	200	0,44	0,02	27,77	131
	Итого обед	700	45,86	47,31	203,95	1414	800	52,02	56,11	137	1636
	Блинчики со сметаной	110	12,85	11,92	41,31	312,50	150	14,46	13,87	47,99	365,9
	Чай с сахаром	190	0,06	0,02	9,99	40	200	0,06	0,02	10,51	42,1
	Итого	400	12,91	12,94	51,3	352,5	350	13,5	13,89	58,5	408
	Итого за день	1500	77	79	335	2350	1700	90	92	383	2720

номер	Наименование блюда	Масса порций в (гр) 7-10 лет	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порций в (гр) 11 лет и старше	пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность в (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
6 день	Завтрак										
43	Суп молочный с ячневой крупой	170	13,24	9,88	46,84	307,5	200	16,88	11,24	54,66	363,9
368	Груша свежая	100	0,5	0,3	10,3	94	100	0,5	0,3	10,3	94
3	Бутерброд с масло и сыром	40	2,45	7,56	14,62	136	50	3,06	9,44	18,28	170
11.4	Чай с сахаром	190	0,06	0,02	9,99	40	200	0,06	0,02	10,51	42,1
	Итого завтрак	500	16,25	17,75	81,75	577,5	550	20,5	21	93,75	670
	Обед										
71	Нарезка из свежих помидор	60	1.05	4,95	7,78	63,28	100	1,31	6,19	4,72	79,1
102	Суп картофельный с бобовыми(горох ом)	200	13,58	12,42	34,8	563,4	250	16,08	15,59	49.91	364,08
153	Жаркое по домашнему	200	30,53	31,24	120,69	601,14	280	33,78	37,49	132,69	981,14
1	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,72	18,04	104,4	60	4,75	0,86	21,65	125,28
233	Кисель из концентрата п/ягодного	190	0,08	0,07	21,69	87,78	200	0,08	0,047	22.83	92,4
	Итого обед	700	29,95	49,4	203	1420	800	56	57,2	231,8	1642
	Булочка сдобная	110	8,88	9,51	35.94	263,5	150	10.69	11,34	42,39	314,32
	Чай с молоком	190	2,67	2,34	14,31	89	200	2,81	2,46	15,06	93,68
	Итого	300	11,55	11,85	50,25	352,5	350	13,5	13,8	57,45	408
	Итого за день	1500	77	79	335	2350	1700	90	92	383	2720

номер	Наименование блюда	Масса порций в (гр) 7-10 лет	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порций в (гр) 11 лет и старше	пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность в (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
7 день	Завтрак										
43	Суп молочный с пшениной крупой	170	16,33	11,88	48,84	317,5	200	18,88	13,24	56,66	373,9
338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47
10.2	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	50	3,06	9,44	18,28	170
11.4	Чай с сахаром	190	0,06	0,02	9,99	40	200	0,06	0,02	10,51	42,1
	Итого завтрак	500	19,24	19,85	83,25	540,5	550	22,4	23,1	95,25	633
	Обед										
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	25,25	11,51	48,11	452,8	280	31,84	13,52	56,86	626,59
139	Рыба запеченная с соусом (филе минтая п/п)	110	12,08	28,44	93,73	410,35	110	12,08	31,69	105,73	410,35
385	Рис отварной с маслом	150	4,5	6,61	15,24	365	180	4,99	7,33	18,29	385,78
1	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,72	18,04	104,4	60	4,75	0,86	21,65	125,28
349	Компот из смеси сухофруктов	190	0,42	0,02	26,38	124,45	200	0,44	0,02	27,77	131
	Итого обед	700	46,21	47,3	201,5	1358,65	800	36	55,1	230,3	1731,31
	Блинчики с вареной сгущенкой	110	11,49	11,83	40,26	312,5	150	13,44	13,78	46,94	365,9
	Чай с сахаром	190	0,06	0,02	9,99	40	200	0,06	0,02	10,51	42,1
	Итого	300	11,55	11,85	50,25	352,5	350	13,5	13,8	57,45	408
	Итого за день	1500	77	79	335	2350	1700	90	92	383	2720

номер	Наименование блюда	Масса порций в (гр) 7-10 лет	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порций в (гр) 11 лет и старше	пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность в (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
8 день	Завтрак										
43	Суп молочный с пшеничной крупой	170	15,24	11,68	38,14	316,5	200	17,88	13,04	45,96	372,9
368	Банан свежий	100	1,5	0,5	21	95	100	1,5	0,5	21	95
3	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	50	3,06	9,44	18,28	170
11.4	Чай с сахаром	190	0,06	0,02	9,99	40	200	0,06	0,02	10,51	42.1
	Итого завтрак	500	19,25	19,75	83,75	587,5	550	22,5	23	95,75	680
	Обед										
71	Нарезка из свежих помидор	60	1,05	4,95	7,78	63,28	100	1,31	6,19	9,96	79,1
83	Суп с мясными фрикадельками (п/ф п/п)	200	6.94	12,83	27,93	331,91	250	10,23	16,14	41,41	440,97
304	Плов с мясом	200	15,92	9,08	41,81	822,63	250	15,92	9,08	41,81	915,13
1	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,72	18,04	104,4	50	3.96	0,72	18,04	104,4
233	Кисель из концентрата п/ягодного	190	0,08	0,07	21,69	87,78	200	0,08	0,07	22,83	92,4
	Итого обед	700	27,95	27,65	117,25	822,5	800	31,5	32,2	134,05	952
	Вареники с картофелем	110	10,49	11,83	40,26	312,5	150	13,44	13,78	46,94	365,9
	Чай с сахаром	190	0,06	0,02	9,99	40	200	0,06	0,02	10,51	42,1
	Итого	300	10,55	11,85	50,25	352,5	350	13,5	13,8	57,45	408
	Итого за день	1500	57,75	59,25	251,25	2350	1700	67,5	69	287,25	2720

номер	Наименование блюда	Масса порций в (гр) 7-10 лет	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порций в (гр) 11 лет и старше	пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность в (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
9 день	Завтрак										
120	Суп молочный с макаронными изделиями	170	17,34	12,78	47,34	358,5	200	19,98	13,44	55,16	441,9
338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47
10.2	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	50	3,06	9,44	18,28	170
11.4	Чай с сахаром	190	0,06	0,02	9,99	40	200	0,06	0,02	10,51	42,1
	Итого завтрак	500	20,25	20,75	81,75	581,5	550	23,5	23,03	93,75	701
	Обед										
87	Суп с рыбными консервами (сайра ж/б)	200	6,83	7,75	30,36	317,67	280	10,97	12,18	37,03	406,23
174	Тефтеля мясная с соусом (п/ф п/п)	110	7,79	12,89	7,39	656,5	150	7,79	12,89	7,39	749
99	Каша ячневая с маслом	150	5,59	5,18	36,03	212,98	180	6,55	6,22	42,21	249,49
1	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,72	18,04	104,4	60	4,75	0,86	21,65	125,25
349	Компот из смеси сухофруктов	190	0,42	0,02	26,38	124,45	200	0,44	0,02	27,77	131
	Итого обед	700	24,59	26,56	118,2	828,5	800	30,5	32,17	136,05	981
	Блинчики	110	12,85	11,92	41,31	312,5	150	13,44	13,78	46,94	315,9
	Чай с сахаром	190	0,06	0,02	9,99	40	200	0,06	0,02	10,51	42,1
	Итого	300	12,91	11,94	51,3	352,5	350	13,5	13,8	57,45	358
	Итого за день	1500	57,75	59,25	251,25	2350	1700	67,5	69	287,25	2720

номер	Наименование блюда	Масса порций в (гр) 7-10 лет	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порций в (гр) 11 лет и старше	пищевые веществ а (гр)			Энергетическая ценность в (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
10день	Завтрак										
43	Суп молочный с перловой крупой	170	15,32	10,78	45,34	360,5	200	17,96	12,14	53,16	416,9
368	Груша свежая	100	0,5	0,3	10,3	94	100	0,5	0,3	10,3	94
10.2	Бутерброд с маслом сливоч.	40	2,45	7,55	14,62	136	50	3,06	9,44	18,28	170
11.4	Чай с сахаром	190	0,06	0,02	9,99	40	200	0,06	0,02	10,51	42,1
	Итого завтрак	500	18,33	18,65	80,25	630,5	550	21,58	21,9	92,25	723
	Обед										
82	Борщ	200	9,95	4,78	23,38	670,44	250	12,71	7,97	27,7	818,19
171	Котлета мясная запечённая с соус.	110	8,85	16,07	12,56	220	110	8,85	16,07	12,56	220
202	Каша гречневая с маслом	150	5,03	7,11	45,08	284,38	180	6,03	8,33	52,81	333,13
1	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,72	18,04	104,4	60	4,75	0,86	21,65	125,28
233	Кисель	190	0,08	0,07	21,69	87,78	200	0,08	0,07	22,83	92,4
	Итого обед	700	27,87	28,75	120,75	779,5	800	32,42	33,3	137,55	909
	Вареники с творогом	180	5,75	5,45	40,85	249,5	210	7,7	7,4	48,05	305
	Молоко 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	103	200	5,8	6,4	9,4	103
	Итого	300	11,55	11,85	50,25	352,5	350	13,5	13,8	57,45	408
	Итого за день	1500	57,75	59,25	251,25	2350	1700	67,5	69	287,25	2720
	Итого за 10 дней	15000	577,5	592,5	2512,5	23500	17000	675	690	2872,5	27200
	Среднее значение	1500	57,75	59,25	251,25	2350	1700	67,5	69	287,25	2720
	Норма за 1 д.(75%)	1500	57,75	59,25	251,25	2350	1700	67,5	69	287,25	2720
	Сут.норма (100%)		77	79	335	2350		90	92	383	2720